

10
11
12

ダイエットコーディネーター 認定講座(A・B・C日程)

総合的なダイエットサポートで健康づくりに貢献

事前説明会

【前期】
2025年
5月7日(水)・9日(金)
12:45～13:15
【後期】
9月24日(水)・26日(金)
12:45～13:15

申込締切

【A・B日程】
2025年
5月23日(金)
【C日程】
10月3日(金)

受講料

41,940円
(テキスト代込み)

試験日

課題提出

一般市民
開放



※事前説明会に参加しなくても講座を受講できます。

講座概要

受講料	41,940円(テキスト3冊、実用ガイド、問題集3冊代含む)認定登録費用7,500円別途必要(後日)※本学の学生は認定登録費用が無料です。
申込締切日	⑩A日程・⑪B日程:2025年5月23日(金) ⑫C日程:2025年10月3日(金)
最少開講人数	5名

講座スケジュール

日程	日時
A日程	2025年6月7日(土) 9:30～15:00
B日程	2025年6月14日(土) 9:30～15:00
C日程	2025年10月25日(土) 9:30～15:00

内容 ・メタボリックシンドロームと肥満
・内臓脂肪ダイエットの実践
・サプリメントの活用

豊かで便利になった現代人の暮らし。その一方で、食生活の変化や慢性的な運動不足が肥満と生活習慣病の増加を招いています。そうした中、生活習慣病や動脈硬化につながるメタボリックシンドロームの危険性が注目されるようになりました。2008年4月からは、国による新たな健診・保健指導プログラムもスタートしました。健康づくりを総合的にサポートできる人材が今、求められています。

「ダイエットコーディネーター」は総合的なダイエット支援を通してメタボリックシンドローム対策に貢献。人々の健康的な未来の創造に寄与するという、社会貢献度の高い役割を担っています。

こんな方にお勧めです

- ・栄養士・管理栄養士
- ・食品関連従事者
- ・スポーツ関連従事者
- ・美容・健康関連従事者
- ・介護・福祉関連従事者
- ・医療関連従事者



ダイエットコーディネーター
認定証



ダイエットコーディネーター
携帯用カード

認定登録料7500円が
修了時に別途必要となります
※本学の学生は認定登録費
用が無料です。

認定：特定非営利活動法人 新生活普及協会

講座の ポイント

メタボリックシンドロームは生活習慣と密接な関わりを持っています。医療費削減をめざす国では、一次予防に着眼。医療制度改革の一環として打ち出したのが、2008年4月スタートのメタボリックシンドローム対策に重点を置いた健診・保健指導プログラムの導入です。国民の健康意識も益々高まりをみせており、内臓脂肪ダイエット、メタボリックシンドローム対策をサポートする専門家が求められています。

- ◆2008年からスタートした特定健診・保健指導と、それに伴う一次予防への意識の高まりに対応する実践コースです
- ◆肥満のメカニズムを理解し、食事(Food)・運動(Exercise)、サポートするサプリメント(Supplement)についてトータルに学習します

- 1巻 メタボリックシンドロームと肥満
メタボリックシンドロームとは何かを、内臓脂肪型肥満との関係に焦点を当てながら基礎からわかりやすく解説。健診での数値の見方や、最新のアディポサイトカイン研究についても学びます。
- 2巻 内臓脂肪ダイエットの実践
ダイエットのキーワードとなるエネルギー代謝について解説。さらに行動修正を伴うダイエット計画の立案。食と運動のポイントなど、そのまま活用できる正しいダイエットを詳細に説明します。
- 3巻 サプリメントの活用
健康食品やサプリメントは、ダイエットに心強いサポート役になります。取り扱う際には必要な法律の知識をはじめ、選び方、エビデンス(科学的根拠)の豊富な栄養素や食品について一挙解説します。
- 別巻 サプリメント・健康食品実用ガイド
いわゆる健康食品やサプリメントのうち、メタボリックシンドロームやダイエットをサポートする役割が期待される食品や食品成分について解説します。

1日の受講で資格が取得できます